

2025

9

開館/午前9:00 閉館/午後4:00

Sep.



清開 きらく荘 だより

静岡市在住・おおむね60歳以上の方なら
どなたでも無料でご利用いただける施設です

令和7年9月1日発行



清開きらく荘は静岡市指定
「クーリングシェルター」です

(開館日 時間内 / 10月22日まで利用可能)

年齢問わず、どなたでもご利用いただけます

- 本でも読みながら熱中症対策
- お孫さんとゲームもOK
- きらく荘で涼みましょう♪

学ぶ・楽しむ

- ストレスの取扱い講座
9/2火曜 10:00

高齢者ならではのストレス
ためやすい人・ためない人
深堀り

協力：メンタルケアカウンセラー
宇佐美先生

- eスポーツ（太鼓の達人など）
9/24水曜 13:30

「慣れないこと」への
挑戦が脳を刺激します

- 防犯講座 と 県警音楽隊演奏
9/30火曜 10:30

日常に起こりうる犯罪を紹介！

協力：静岡県警察・静岡清水署

- 総合防災訓練
9/5金曜 午後

当館は津波浸水想定区域です

有事に備えての訓練です
皆さまのご協力を
お願いいたします

- ・地震と津波想定避難訓練
- ・初期消火訓練など

スポーツ・体操

【どなたでも参加OK】

- でん伝体操＋**体組成計**
9/9火曜 13:30

- ・筋肉量などを計測
- ・でん伝体操のポイント
- ・ストレッチ実技
- ・健康情報など

協力：リハ・パーク静岡

- でん伝体操＋**AED講習**
9/26金曜 13:30

- ・13:30～AED講習
- ・14:30～でん伝体操

協力：市消防局応急手当
都田克己指導員

- ピンポン（初心者卓球）

- ・9/3 水曜
- ・9/17 水曜

両日11:05～12:00

やってみたい人はぜひ！
まずは、楽しみながら♪

※ラケットお貸しします

きらくシアター

「駆込み女と駆出し男」143分

- 9/19金曜 9:30
- 9/20土曜 13:30 **笑って泣いて
明日への希望へ**

【あらすじ】

江戸時代の鎌倉には離縁を求める女たちが
駆込んでくる幕府公認の縁切寺の東慶寺が
あった。

寺に駆け込む前には御用宿・柏屋で聞き取り
調査が行われる。柏屋の居候で戯作者に
憧れる駆出しの医者・信次郎は、柏屋の主
人とともに、ワケあり女たちの人生の新た
な出発を手助けしていくが…。

スマホ教室

- 「はじめてのスマホ」
初心者基礎編【要予約】
9/3水曜10:30

- ・基本操作
- ・インターネット検索
- ・セキュリティについて

ご自分のスマホを
お持ちください

協力：ドコモショップ
ベイドリーム店

お知らせ

- 下半期（10月～令和8年3月）
「教室・講座申込」について
申込締切 9/20まで

- ・きらく荘事務所まで申込
してください

- 清水銀行作品展
（清水区村松原3丁目）
期間：9/3～29

きらく荘利用者の作品を、
銀行内のロビーに展示します

静岡市清水老人憩の家 清開きらく荘

〒424-0924 静岡市清水区清開2丁目1-1

TEL:054-334-1241 FAX:054-376-5869

11館ホムパージュ 共通URL:www.fukushi-center.org

労働者協同組合ワーカーズコープ・センター事業団



よろず相談 随時受け付けております

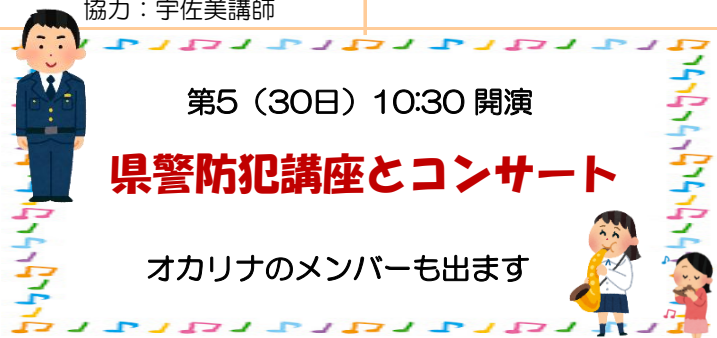
- ・生活面や健康面で不安がある
- ・こんなこと相談していいのかな？
- ・どこに相談すれば良いかわからない

——— 遠慮なくお声かけください ———

令和 7年 9月 清開さらく荘利用計画予定

*詳細は事務所までお問い合わせください

(利用計画予定のため、変更になる場合があります)

火曜日		水曜日	
ストレス講座 第1 (2日) 10:00 協力: 宇佐美講師	音たのいいき 第2 (9日) 10:30	スマホ教室 第1 (3日) 10:30 協力: ドコモペイドリーム店	ピンポン 第1・3 (3・17日) 11:05 初心者向け個人卓球です
 第5 (30日) 10:30 開演 県警防犯講座とコンサート オカリナのメンバーも出ます		色いろ倶楽部 第2・4 (10・24日) 10:00	シニアヨガ 第2 (10日) 10:30 11:15
オカリナ教室 第1 (4日) 13:30 初めてコース 14:30 アンサンブル		さわやか体操 第2 (10日) 13:30 14:15	オカリナ教室 第3 (17日) 10:00 初めてコース 11:00 アンサンブル
木曜日		日曜日	
からだの取説 第2・4 (11・25日) 13:30	呼吸とやさしいヨガ 第3 (17日) 13:30		
eスポーツ 第4 (24日) 13:30		てくてく茶話会 第1 (7日) 13:30 	
金曜日		* * *	
ダーツ・アーチェリー部 第1 (5日) 10:30	きらくシアター 第3 (19日) 9:30	しぞ〜かでん伝体操 毎週火曜日 13:30 毎週金曜日 13:30 9日(火)は体組成測定です	でん伝わくわく体操 毎週木曜日 10:00 毎週土曜日 10:00
だれでもニュースポーツ 第3 (19日) 13:30	AED講習会 第4 (26日) 13:30	ラジオ体操と脳トレ 毎週火〜土曜日 9:15 館の近くをポールで散歩することもできます	
土曜日		生活・健康相談日 30日(火) 事前に相談内容が分かれば、専門の相談員に繋げることができます 随時気軽に声をかけてください	
思い出しの時間 第1 (6日) 13:30	からだの取説 第2 (13日) 10:15	【出張地域活動】 宮加三地区 月曜開館日 22日 9:00 宮加三自治会館	
きらくシアター 第3 (20日) 13:30	ポールで体操 第4 (27日) 10:15	【暑い夏はさらく荘で】	
月曜開館日 (22日) ぐるぐる体操 10:30			
のほ本・堂 13:30 サークル 歌声サロン 歌が好きな人誰でもメンバー募集 アコーディオン伴奏に合わせて歌おう		【シニアクラブの利用】	
* 清水地区のつどい 22日(月) 10:00 * さわやか舞踊クラブ 14日(日) 13:00 * SGC総会 28日(日) * 清水会会長会 10日(水) 13:00	* 不二見SCカラオケ 14・28日(日) 9:30 * 不二見会長会 10日(水) 9:30	来てね! 今月の休館日: 1・8・15・16・21・23・29日	